

# Gestion du Stress et des émotions négatives

**Vous pouvez augmenter votre efficacité et éviter le surmenage et les maladies psychosomatiques**

**Cette brochure vous apporte des informations sur comment l'hypnose vous aide à gérer votre stress et vos émotions négatives pour éviter le *burnout*, la dépression et autres maladies.**

## Gestion du stress et des émotions négatives

L'hypnothérapie vous permet d'éviter les somatisations et les effets négatifs du stress sur votre santé par l'intégration des techniques de relaxation, la réactivation des mécanismes naturels de gestion du stress, l'affirmation de soi, adoption d'un mode de vie plus sain et l'intégration des techniques de gestion du temps et de résolution de problèmes.

## Le programme Metamorph pour la gestion du stress et des émotions négatives

Le programme de gestion du stress mis au point par Metamorph, utilise les techniques d'hypnose traditionnelle et d'hypnose ericksonienne, des techniques PNL et l'EFT.

Il comporte deux niveaux d'intervention et sera adapté aux particularités de chaque personne :

### Intervention au niveau conscient :

- identification des moyens d'action sur les causes du stress et des ressources nécessaires,
- réactivation du système naturel de réduction du stress (cycles ultradiens), apprentissage des techniques de réduction immédiate du stress (relaxation-visualisation, EFT).

### Intervention au niveau inconscient :

- traitement des effets du stress (fatigue, migraine, angoisse, dépression, diverses somatisations, problèmes de mémoire ou de concentration, etc.),
- changement des perceptions internes, réajustement de la manière de voir le monde,
- acquisition et augmentation des ressources internes : confiance en soi, estime de soi, affirmation de soi, etc.).

**En fonction de l'intensité des symptômes et des ressources internes existantes, ce programme peut s'appliquer sur 2 à 4 séances.**

## Le Stress

On peut définir le stress comme une réponse automatique à un événement extérieur, une réaction d'adaptation. C'est un phénomène normal, naturel et même utile dans la vie de tout être vivant. Il prépare l'organisme à faire face à des situations et à des circonstances difficiles. Le stress est une réaction de « fuite » ou de « combat ». Le système nerveux libère l'adrénaline, qui stimule certaines réactions. La pression sanguine augmente et le sang afflue au cœur, aux muscles et au cerveau tandis qu'il diminue au niveau de l'épiderme, du système digestif, du foie et des reins. Le cœur bat plus vite, la respiration est plus rapide, les muscles se tendent et le cerveau est en alerte. Le taux de glucose (sucre) et de cholestérol augmente pour fournir de l'énergie, la digestion est plus lente et plusieurs autres changements se manifestent: dilatation des pupilles, la transpiration est plus abondante, le teint est pâle etc.

Mais dans la vie moderne, les réactions de fuite ou de combat ne sont pas des options valables et notre système nerveux réagit de la même manière qu'il s'agisse des menaces à notre égo ou des menaces physiques. Par conséquent, on se prépare constamment à des urgences qui ne se produisent jamais, la pression monte à son maximum et le corps n'a pas la possibilité de l'évacuer.

De point de vue psychologique, le stress apparaît comme le résultat d'un fossé entre les exigences ou les attentes qu'on perçoit et notre perception des ressources que nous possédons pour répondre à ces exigences, ces attentes.

Aujourd'hui c'est bien connu que le stress excessif et de longue durée entraîne des perturbations qui peuvent devenir sérieuses.

## Signes et causes du stress

Une fatigue constante, des sautes d'humeur fréquentes, des changements dans l'appétit ou dans le sommeil, ou des rhumes à répétition indiquent que l'organisme est soumis à un stress important.

Les dommages peuvent être physiques (asthme, maux de tête ou de dos, troubles digestifs, irruptions cutanées), psychologiques (confusion, irritabilité, perte de concentration et de mémoire, anxiété, dépression), ou comportementaux (changements dans l'appétit, augmentation de la consommation d'alcool et de tabac, accès d'impatience et même de violence).

Le stress a aussi une action sur les mécanismes de défense de l'organisme, en diminuant les ressources immunitaires.

Dès l'apparition des premiers signes de fatigue, il est donc important de réagir et de prendre certaines mesures afin de maîtriser la situation.

**Situations stressantes dans la vie quotidienne:**

- manque de pouvoir ou d'influence sur sa vie professionnelle, excès de pression dans le travail du aux contraintes de temps et/ou la complexité des tâches, la rigidité ou la répétition de la routine de travail, temps de travail prolongé ou horaires qui limitent la vie sociale,
- l'intimidation et les autres formes de harcèlement, les périodes de changement organisationnel, la promotion ou l'absence de promotion,
- deuil, membre de la famille malade, séparation d'un partenaire
- Le déménagement, divorce.
- Conflits familiaux ou difficultés sociales.

## Extrait du livre de témoignages de Metamorph

Mars 2008 - Thierry (stress, dépression suite à des problèmes de couple et harcèlement moral au travail). 6 séances +1 séance de contrôle. Patient réceptif à l'hypnose avec une bonne estime de soi, occultée par les circonstances.

“(... )... à un moment de ma vie où, sans rien comprendre, je me retrouvais au plus bas de la pente, je ne savais plus ce que je voulais, j’avais peur de tout, je n’étais plus du tout l’homme fougueux avec cette forte personnalité. En résumé, j’avais perdu confiance en moi, et les personnes mal intentionnées qui m’entouraient avaient réussi à encre dans mon esprit « tu n’est rien ».

Grâce au travail effectué lors des séances d'hypnothérapie, aux voyages dont je me souviendrai toute ma vie, grâce à des ancrages puissants, je suis redevenu, au bout de 3 séances, l’homme que j’étais auparavant, plein de confiance, pouvant à nouveau affronter la vie sans crainte et arrivant à prendre un recul phénoménal face à certaines situations. Je suis arrivé ici désespéré, n’y croyant pas une seconde. Et aujourd’hui je vois tous les bénéfices de ces techniques qui permettent de se retrouver, de réorganiser notre subconscient et surtout à se dépasser. Pour conclure, des moments exceptionnels, une rencontre exceptionnelle, une technique métamorphosante ou plutôt permettant d’aller chercher nos forces plutôt que de mettre en avant nos faiblesses. Aujourd’hui je suis heureux, je suis moi-même, (...). Merci au thérapeute, merci Erickson et merci à moi, qui me suis donné des coups de pieds au ... pour commence le travail en hypnose.”

## Les thérapeutes



### **AURORA CRISAN**

Maître-praticien en hypnose ericksonienne et PNL, Praticien Hypnose classique diplômée de l'IFHE.  
IMO-EMDR.EFT

Sur rendez-vous : 06 77 42 33 98



**CHOKRI SAIDAOU**



Maître-praticien en hypnose classique et nouvelle hypnose, diplômé de NGH. <sup>L</sup>PNL, IMO, EFT.

Sur rendez-vous : <sup>L</sup>06 69 96 04 09

...

[www.hypnose-therapies.com](http://www.hypnose-therapies.com)

Cabinet: 01 43 56 88 63

55-59 Bd de Charonne 75011 Paris

Bat. D, Les Doukas - 9ème étage

Métros : Avron ( Ligne 2)

Nation ( RER A et Lignes 1,2,6,9)